**Комплекс общеразвивающих упражнений для спортивно- оздоровительных групп.**

**Комплекс 1**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам

1-2 - подняться на носки, руки вверх, слегка прогнуться

 3-4 - и.п.

 2. И.п. о.с. - руки на пояс. 1-2 - левую ногу на носок влево, наклон влево, правую руку вверх,

 3-4 - и.п. То же в другую сторону

 3.И.п.о.с. - руки на пояс.

1-2 - присед, руки вперёд

 3-4 - и.п.

4. И.п.о.с. 1-2 - поднимаясь на носки, медленно поднять руки вверх, ритмично сжимая и разжимая пальцы,

* 1. - так же опуская руки вниз, вернуться в и.п.

5.И.п.о.с. - руки за голову.

1-2 - левую ногу назад на носок, руки вверх в стороны,

 3-4 - и.п. То же с правой ноги

6. И.п.о.с. - руки на пояс. 1-2 - поднять левую ногу, согнутую в колене вверх, обхватить её руками, подтянуть к груди,

 3-4 - и.п. То же с правой ноги.